



Postbus 645  
2800 AP Gouda  
IBAN NL 31 INGB 0001 6736 82  
secretariaat@goudsereddingsbrigade.nl

Gouda: februari 2020

Geachte Brigade,

Hierbij hebben wij het genoegen u uit te nodigen om deel te nemen aan de Groenhovencup 2020 voor aspiranten, junioren, senioren en masters georganiseerd door de Goudse Reddingsbrigade. Deze wedstrijd wordt gehouden op zaterdag 18 april 2020 in het Groenhovenbad te Gouda.



De wedstrijd zal beginnen om 10.00 uur en duurt tot 17.00 uur. Vanaf 09.00 uur is het mogelijk om aan te melden en om 09.30 uur start het inzwemmen. Tijdens deze wedstrijd zullen er estafette onderdelen en ILSE onderdelen gezwommen worden.

Wedstrijd onderdelen:

*Estafettes*

Aspiranten <b>E</b> : 4 x 25 m zwemvliezen estafette 4 x 25 m duikring estafette 4 x 30 m lijnredding	Junioren <b>B</b> : 4 x 50 m torpedo estafette 4 x 25 m pop vervoeren 4 x 50 m lijnredding
Aspiranten <b>D</b> : 4 x 25 m zwemvliezen estafette 4 x 25 m duikring estafette 4 x 30 m lijnredding	Senioren <b>A</b> : 4 x 50 m torpedo estafette 4 x 25 m pop vervoeren 4 x 50 m lijnredding
Aspiranten <b>C</b> : 4 x 50 m torpedo estafette 4 x 25 m pop vervoeren 4 x 50 m lijnredding	Senioren <b>M</b> : 4 x 50 m torpedo estafette 4 x 25 m pop vervoeren 4 x 50 m lijnredding

*Line throw*: van elk estafette team mag er één duo mee doen aan dit onderdeel.

### *ILSE onderdelen*

<b>E-categorie</b>	50m ringduiken met zwemvliezen 50m ringduiken 50m lifesaver
<b>D-categorie</b>	50m ringduiken met zwemvliezen 50m ringduiken 50m lifesaver
<b>C-categorie</b>	100m ringduiken met zwemvliezen 50m ringduiken 50m lifesaver
<b>A,B en M-categorie:</b>	100m popduiken met zwemvliezen 50m popduiken 100m lifesaver

### *Klassementen*

Er zal een prijsuitreiking plaats vinden per ILSE onderdeel in alle categorieën. Het estafette klassement zal worden opgemaakt door een punten verdeling (1ste plaats 20 pnt, 2de plaats 18 pnt, enz) Het estafette team met de meeste punten wint het team klassement.

Brigades die deelnemen met tenminste 1 aspiranten D team, 1 aspiranten C team, 1 junioren B team en 1 senioren A team strijden om de wisselbeker, de Groenhovencup. Per categorie telt het best scorende team m/v mee.

Voor verdere reglementen verwijzen wij u naar de website: [www.rednedlifesavingsport.nl](http://www.rednedlifesavingsport.nl). waar u de laatste versie kunt vinden van het wedstrijd reglement. Deelnemers aan deze wedstrijd dienen tenminste het diploma B van NRZ-NPZ in hun bezit te hebben.

Bij het E klassement worden meisjes, jongens en gemengde teams in 1 klassement samengevoegd.  
Bij het D en M klassement telt een gemengd team mee in het jongens / heren klassement.  
Bij het C, B en A klassement kunnen geen gemengde teams worden ingeschreven. (BM in overleg).

De kosten voor deelname zijn; € 12,00 per deelnemende ploeg en € 7,00 per deelnemer individueel.  
Te voldoen op girorekening; NL 31 INGB 0001 6736 82 o.v.v. Groenhovencup 2020 <naam brigade>.

Uw aanmelding dient uiterlijk woensdag 8 april 2020 om 23:59 uur binnen te zijn, door middel van het **splash\*** inschrijfformulier te mailen naar: [wedstrijden@goudsereddingsbrigade.nl](mailto:wedstrijden@goudsereddingsbrigade.nl) . Nadat wij uw aanmelding hebben ontvangen, krijgt u van ons een bevestiging en factuur toegestuurd.  
Uw aanmelding is pas geldig indien het inschrijfgeld en het inschrijfformulier ontvangen zijn.

De serie-indeling wordt in de week voor de wedstrijd per e-mail verstuurd.  
Wij vertrouwen erop dat velen van u zich zullen inschrijven voor deze wedstrijd.

Met vriendelijke groeten,

Ton Mooijenkind  
Secretaris GRB



## STROOPWAFELRACE

Na het succes van vorige jaren doen we ook dit jaar weer een stroopwafelrace met als inzet de inmiddels beroemde: **50 Goudse Stroopwafels**. Deze prijs geven we natuurlijk niet zomaar weg daar moet je als team wel een bijzondere prestatie voor neerzetten.

Het gaat weer om de mixed lifesaver relay die wordt gezwommen door gemengde teams van 2 dames en 2 heren. Het gemengde team kan bestaan uit een mix van dames en heren A maar ook een mix van A en B of M is mogelijk. Meerdere teams van één brigade mogen proberen om de stroopwafels te verdienen.

Het onderdeel gaat als volgt:

**Zwemmer 1** start met 50 mtr vrije slag,

**Zwemmer 2** start met vliezen; na 50 mtr duikt hij de pop op die op de bodem ligt en duwt hem naar boven,

**Zwemmer 3** wacht in het water met 1 hand aan de kant tot het hoofd van de pop boven water is. Zodra het hoofd van de pop boven water is mag hij/zij de pop beet pakken en de kant los laten daarna gaat hij/zij beginnen met 50 mtr pop vervoeren,

**Zwemmer 4** wacht in het water met vliezen aan op de pop van zwemmer 3, zodra is aangetikt kan de pop worden overgegeven en start zwemmer 4 met 50 mtr pop vervoeren met vliezen.

Zwemmer 4 is de laatste zwemmer en finisht door na 50 mtr de kant aan te tikken

Winnaar van het onderdeel en dus de winnaar van de 50 stroopwafels is het team die dit onderdeel het snelste aflegt.

